

## PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof.ssa Baldon Rosangela  
A.S. 2015/2016

CLASSE 3AEM

MODULO 1 MOVIMENTO	Esercizi di riscaldamento. Test motori: Cooper test, funicella salti in 30", addominali in 30" e velocità: navetta 72mt.. Esercizi di mobilità, stretching, resistenza, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, staffette, giochi di corsa. Esercizio combinato a corpo libero a coppie. Piccoli attrezzi: palla e funicella. Andature pre-atletiche. Circuito a stazioni sul potenziamento. Teoria: regolamenti degli sport affrontati.
MODULO 2 LINGUAGGIO DEL CORPO	Esercizi di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni. Gesti arbitrari più comuni di alcuni sport affrontati. Acrosport a tre: serie di esercizi.
MODULO 3 GIOCO E SPORT	Giochi strutturati e Pre-sportivi: Palla guerra, Palla tabellone, Acchiappa fantasmi, Hit-ball, Tutti giù, Palla tocco, Anfore e 5 passaggi. Giochi sportivi, fondamentali individuali e gioco-partita: Pallamano, Calcio a 5, Basket, Pallavolo e Ultimate . Torneo d'Istituto di Pallavolo e calcio a 5.
MODULO 4 SALUTE E BENESSERE	Elementi di igiene personale, di consono abbigliamento sportivo, di comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e tutela della salute personale e collettiva. Basi di una sana alimentazione . Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita. Attività in ambiente naturale: rafting a Valstagna.

**PIOVE DI SACCO, 08 giugno 2016**

**I RAPPRESENTANTI**

**L'INSEGNANTE**

**Rosangela baldon**